



TÓMESE TIEMPO y ESCUCHE

Cuando un desastre natural azota a su comunidad, nadie permanece ajeno. Las vidas cambian.

Los niños son uno de los grupos más vulnerables frente a los desastres. Son sensibles y "sienten" el estrés de otros.

A menudo es difícil para ellos comprender un desastre. Pueden estar confundidos emocionalmente o asustados.

Estos sentimientos pueden durar días, meses o aun más, dependiendo de la situación. Éstas son reacciones comunes frente a un desastre.

Con el apoyo de personas a quienes les importa, los niños se pueden recuperar rápidamente. Son resistentes y fuertes.

Como padre, maestro o proveedor de cuidados para niños pequeños, puede ofrecer fortaleza y guía observando cambios en el comportamiento y tomándose tiempo para escucharlos y hablar con ellos.

REACCIONES COMUNES

Aquí hay una lista de comportamientos típicos que los niños experimentan luego de un desastre:

- Problemas para dormir o pesadillas.
- Comportamiento regresivo, como mojar la cama, chuparse el dedo o aferramiento excesivo.
- Tristeza o depresión.
- Problemas físicos, incluyendo dolores de cabeza, náuseas, dolor de estómago, problemas de visión o auditivos.
- Desobediencia, pelear o robar.
- Desgano para ir a la escuela.
- Mal desempeño escolar o pérdida del interés.
- Incapacidad para concentrarse o facilidad para distraerse.
- Retirada de grupos de juegos.
- Miedo antinatural al clima o a salir al exterior.

Estos comportamientos deberían disminuir en unas pocas semanas o meses. Recuerde permitirle a los niños que se expresen y que vuelvan a contar sus historias una y otra vez luego del desastre. Es una manera saludable de lidiar.

OTRAS MANERAS DE AYUDAR...

Tomándose más tiempo para apoyar a los niños, puede darles la capacidad de que sanen a su propio ritmo:

- Aliéntelos a dibujar o a hacer juego de roles.
- Déles un abrazo suave, una palabra amable o un momento extra de su tiempo para transmitirles seguridad.
- Mantenga a los niños en actividad física.
- Disminuya sus expectativas con respecto al desempeño escolar o de trabajo durante un tiempo.
- Hable claro y responda preguntas con honestidad.
- Comparta sus propios sentimientos acerca del desastre sin entrar en demasiados detalles.
- Dígale a los niños que no son responsables del desastre y explíqueles las causas naturales.
- Limite la exposición a la TV/medios. Volver a ver el desastre impide salir adelante.
- Déle a los niños algo para hacer que sea de ayuda y apropiado. Las rutinas son importantes.
- Evite la separación. Deje que los niños duerman en el cuarto de los padres durante un tiempo limitado.
- Preste atención a las emociones de los niños, en lugar de ignorarlas.
- Tómese un tiempo para calmarse para que pueda darle más apoyo a otros.

PIDA AYUDA

Para asistencia gratuita para lidiar con las presiones y las consecuencias de tormentas de viento e inundaciones, llame al:

1-800-850-8775

Allí encontrará un equipo que escuchará sus preocupaciones, le proporcionará información y lo derivará a otros recursos si fuera necesario. Es gratuito y confidencial.

- Si existe una emergencia con riesgo de vida, llame al 911.
- Para prevención de suicidios, llame al 1-800-273-8255. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-800-799-4TTY (4889)
- Para cualquier otra necesidad en caso de una crisis de salud mental, llame a la Línea de Crisis de Salud Mental del estado de Washington en su condado al:

PARA RECIBIR MAYOR INFORMACIÓN, VISITE
www.dshs.wa.gov/DisasterOutreachServices



DSHS 22-1258 SP (3/08)

LA TORMENTA HA PASADO...



*el camino a
la recuperación
continúa*

GUÍA PARA PADRES, MAESTROS
Y PROVEEDORES DE CUIDADO
PARA AYUDAR A LOS NIÑOS MENORES
DE 12 AÑOS CON LAS CONSECUENCIAS
DE UN DESASTRE NATURAL

